

# WING TJUN

## *tugevdab füüsisise kõrval ka vaimu*



*Kes soovib enesekindlust juurde saada ja õppida enesekaitsevõtteid, kuid ei soovi pidada pikki duelle poksiringis või rassida keha-keha-kontaktis maadlusmatil, võiks pöörata pilgu Lõuna-Hiina lühikese löögi võitluskunsti wing tjun'i poole.*

Tekst: **Kaire Uusen** | Fotod: **Aivar Kullamaa**

**S**ee on ala, kus võitlussituatsioon lahendatakse silmapilk, vaikselt ja loomulikult – siin ei ole higit üks ühe vastu duelli, üles pumbatud lihasmasse, on aga üks või kaks väikest liigutust, millega tõrjutakse vastane eemale viisil, et ta enam uuesti ei ründa. Kuidas on see võimalik? Kui vaadata *wing tjun*'i meistreid, on selge, et

**Kui sa ei tunne ei iseennast ega oma vaenlast, hukkud esimeses lahingus.**

võitmiseks ei pea tingimata olema kallaletungijast suurem ja tugevam, vaid pigem osavam, targem, kiirem, enesekindlam.

Suurim Vana-Hiina sõjastrateeg Sun Tzu kirjutas 6. sajandil, et kui tunned ennast ja oma vaenlast, oskad võita sada lahingut. Kui tunned iseennast, aga ei tunne oma vaenlast, toob iga võit kaasa hävingu. Kui sa ei tunne ei iseennast ega oma vaenlast, hukkud esimeses lahingus.



## *See on osavuse, mitte jõu kunst!*

### **Kaido Loor, wing tjun'i harrastaja**

Enim meeldib mulle see, et saan harjutada koos oma pojaga, ja kaks aastat õnnestus harjutada ka koos tütreaga. Mulle väga meeldib selle kunsti ajalugu, kujunemine ja printsiibid, mis teevad alast tõelise kehakultuuri, mitte lihtsalt võitluskunsti. On täiesti imeline, mida hiinlased on selles valdkonnas aastasadade jooksul välja mõelnud, harjutanud ja põlvkondade kaupa edasi andnud. Kuna Hiinas kultuurirevolutsiooni jm tõttu seda enam eriti kõrgelt ei hinnata, siis on ka meie treeningu osa selle vana kunsti elushoidmisest ja edasiandmisest.

*Wing tjun*'is on väga palju sügavust ja harjutamiseks ei pea olema viimase peal füüsilises vormis. See on osavuse, mitte jõu kunst. *Wing tjun*'is paneme keha ja liigesed tööle vähima vajaliku jõuga. Suur osa treeningust on lõdvestumine, jõu maha viimine ning maast võtmine ehk siis meie slängis oma juure hoidmine. Hoollime tervisest ja hoidume keha kahjustamast. Meil ei ole pärast 15 aastat harjutamist vaja puusaligeseid vahetada. Sellepärast on *wing tjun*'i võimalik harrastada edukalt ka pensionipõlves. Kindlasti soovitatakse 12–16aastaste laste vanematel mõelda sellele, kas nad peavad oluliseks anda oma lastele ellu kaasa oskusi, millega ennast täbaratest olukordadest välja võidelda. Lastele annab *wing tjun* enesekindlust ning õpetab vastutama oma jõu ja oskuste eest.

*Wing tjun*'i lähtekoht ongi, et alguses tuleb õppida tundma iseennast, tunnetama oma liigutusi ja valdama teadvust ning seejärel tunnetama vastast, aduma tema liigutusi ja järgmisi samme. Toore jõu ja rapsimise asemel on tähtsal kohal tulemuslik tegutsemine, spetsiifilised oskused, nagu vastase jalgealuse ehk "juure" võtmine, aga ka oskus vastase külge "kleepuda" ja teda selle kaudu kontrollida. *Wing tjun* annab kinnituse, et inimene ei pea olema suur jõult, vaid vaimult. Mida ei saa jõuga, seda saab nõuga, sest treeningute põhirõhk on spetsiifilise ja kohati ka väljast vaatajale märkamatu ehk sisemise kehatehnoloogia

arendamisel. Kui oled innukas ja järjekindel harrastaja, tuleb päev, kui võidad võitluse ülemäärast füüsilist jõudu kasutamata.

## Sobib igaihele

Tallinnlanna **Krista Tüksamel** sattus *wing tjun*'i treeningule seitse aastat tagasi. Tal oli küll juba varem olnud soov õppida enesekaitseks mingit võitluskunsti, aga kunagi oli ühiskonnas arusaam, et see pole tüdrukute jaoks ikka õige asi. Aastad läksid, Eesti sai uuesti iseseisvaks, alateadlik huvi võitluskunside vastu püsis. Õhtuti pimedal tänaval kõndides tundis Krista aeg-ajalt kõhedust ja väikest kahetsust, et ei oska vajaduse korral ennast kaitsta. "2012. aasta sügisel tegin lõpuks otsuse, et tahan õppida enesekaitset, ja umbes samal ajal tuli internetis Cherry portaalis mulle ette kuulutus, et "Tule ja proovi *wing tjun*!". Mul ei olnud õrna aimugi, mis see endast kujutab," meenutab Krista. "Aga otsustasin, et lähen kohale. Selgus, et see oli hoopis midagi muud, kui oskasin arvata."

Kui Krista oletas, et ees ootab suur füüsiline pingutus, tõenäoliselt löömine ja tagumine ja kes teab, võib-olla saab ka haiget, siis tegelikkus oli hoopis teistsugune. "Oli palju koordineerimisharjutusi ja seistes "vormi" tegemist (mõiste "vorm" tähendab võitluskunstitest teatud arvu organiseeritud liigutusi, mis sisaldavad konkreetse süsteemi tehnikate põhiliigutusi, mida on vaja harjutada, mõtestada ja kehamällu jäädvustada – *toim*). Ka ei olnud kohe otsest kontakti teiste trennikaaslastega. See on täiesti teistmoodi kui Tai poks, karate või muud füüsiliselt intensiivsemad alad. Aga jäin sinna aastateks ja mulle väga meeldib," rõhutab Krista. Tema arvates sobib see väga hästi nn tüüpilistele, veidi külmadele eestlastele, kes ei taha sellist lähikontakti, nagu on näiteks maadluses. *Wing tjun*'i puhul püütakse jääda püsti või tulla kohe püstiasendisse. See ei



## 3 põhjust, miks harrastada *wing tjun*'i

Sten Aamer, *wing tjun*'i Tallinna grupi eestvedaja

- 1.** *Wing tjun* on aastasadade jooksul arendatud, ajaproovile vastu pidanud sisemine tehnoloogia ja filosoofia ning selle praktiline väljendus. Just väljenduse osa on paljudes teistes traditsioonilistes distsipliinides tihti puudu. *Wing tjun* on kergesti, intelligentsel ja arusaadaval viisil omandatav. Harjutamise protsess on progresseeruv ja tasakaalustatud, see hõlmab vaimset ja füüsilist osa, iseseisvaid ja grupiharjutusi, staatilisi ja dünaamilisi harjutustekomplekse.
- 2.** Keha-, teadvus-, hingamistehnoloogia abil õpime igas olukorras päriselt rahunema ja lõdvestuma. See kehatehnoloogia avab meie liigesed, arendab koordineerimist ja tugevdab keha nii füüsiliselt kui ka bioenergeetiliselt. Suureneb sisemine rahu ja enesekindlus, paraneb stressitaluvus ning kasvab positiivne ellusuhtumine. Inimene saab aru, et väljapääsmatuid olukordi ei ole ja iga probleemi on võimalik parimal viisil lahendada.
- 3.** Pikk ja huvitav teekond, sel teel ei ole lõppu. Harrastajale läheb see aastatega aina sügavamaks ja huvitavamaks. Sellega saab tegeleda noorest east kuni kõrge vanuseni ja see sobib väga hästi perekonna ühiseks harrastuseks.

### Kellele sobib *wing tjun*?

Neile, kes suudavad iseseisvalt mõelda ja kellele treening ei pea olema üksnes tuim lahmimine ja lõputute korduste tegemine. Neile, kes tahavad avardada teadust ehk mõtlemise, visualiseerimise, keskendumise ja kuulamise kunsti ning arendada oma kehalisi oskusi.

### Kellele *wing tjun* ei sobi?

Neile, kelle eesmärk on teistele iga hinna eest ära teha, kes peavad ennast teisteks paremaks ja otsivad "salajasi" imenippe, mis pärast kaht treeningut annaks inimesele mingid müstilised võimed.

Loe lisaks: [wingtjun.ee](http://wingtjun.ee)

ole kindlasti võitluskunst, mida teed kolm kuud ja asi on selge. Seda võid Krista sõnul harrastada aastaid, vahepeal on tunne, et juba oskad midagi, aga siis saad aru, et väga palju on vaja veel õppida ja harjutada. Tähtis on oma keha tunnetamine ja sisemise jõu treenimine.

### *Vaim on tähtsam kui jõud*

Kui Krista seitse aastat tagasi treeninguid alustas, oli programm praegusest veidi erinev, nime-tuski oli *wing tsun*. Nüüdne uus süsteem keskendub just sisemise energia ja vaimu tugevdamisele. “See on tegelikult treeningu keerulisem osa, eriti närvilisematele inimestele, sest on staatilist seismist, tunnetamist, kuidas energia su sees voolab. Sa pead õppima seda kasutama enda kasuks, sõltumata sellest, mida teeb vastane.”

Kõrvaltvaatajale tundub, et inimene justkui ei teegi midagi,

aga vastane lendab minema. “See on sisemine tugevus, mis nõuab keskendumist ja pühendumist,” selgitab Krista. “Sa ei tohi olla pinges, ei ole vaja kasutada toorest ja kontrollimatut jõudu, tuleb “kleepuda” vastase külge ja siis vastast omatahtsi suunata – seda on natuke raske kirjeldada. Kleepumine tähendab kontrolli vastase keha üle, tunnetamist, mis ta järgmisena teeb, et seda ennetada ja ära kasutada. Ma arvan, et suudaksin ennast nüüd vajaduse korral kaitsta, samuti on andnud treening rohkem julgust ja enesekindlust.”

Treenitakse Tallinnas kaks korda nädalas korraga kaks tundi. “Seda on muidugi vähe, mistõttu peab ka kodus harjutama, just nn staatilist seismise osa ja lõdvestusharjutusi liigeste avamiseks. Korduvalt tuleb teha ka vorme. Oluline on, et see kõik jääks lihasmällu.” Trennis harjutatakse

keha, hingamise ja teadvuse arendamise tehnoloogiaid, rünnakule vastamist, õpitakse ka löömist, eri olukordade lahendamist jne.

**Kõrvaltvaatajale tundub, et inimene justkui ei teegi midagi, aga vastane lendab minema.**

Krista hindab kõrgelt seda, et kui inimestel on väga kiire, on raske rahuneda või lõõgastuda, siis trenni minnes peab kõik selle ära unustama. Vähem tähtis ei ole ka see, et ükskõik kui vana, noor, pikk või lai sa ka pole, selle alaga saad alati tegeleda. “See ei võta väga võhmale. Ka lapsed võivad seda julgelt teha – näiteks meil käib trennis üks isa koos teismeliste lastega,” märgib Krista. 🔄